ВЛИЯНИЕ НАРУШЕНИЙ СНА НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА

Остапович А.С., Синкевич Е.В.

УО «Гродненский государственный медицинский университет», Беларусь

Актуальность: Хроническими нарушениями сна, по данным АКМС, страдают 10-15% населения Земли. В Беларуси за помощью в лечении данного типа нарушений обращаются более 30% граждан. В основном это жители крупных городов.

Бессонница - состояние, которое приводит к ухудшению качества жизни, снижению работоспособности. Она может привести к целому ряду заболеваний, включая даже артрит. Пациенты, страдающие нарушением сна, также часто жалуются на проблемы с концентрацией внимания и памятью. На данный момент существует малое количество работ, посвященных связи нарушений сна с когнитивными функциями, в том числе в студенческом возрасте. Однако сами студенты отмечают у себя такую проблему.

Бессонница — одна из самых распространенных патологий нарушения сна. Острая форма, когда человек не может нормально спать, например, на фоне стресса — неважно, положительного или негативного, встречается у ста процентов людей. Хронической бессонницей, которая длится более трех месяцев, по разным данным, страдает от 15 до 30 процентов населения земного шара. Причины развития нарушения сна многочисленны. Среди заболеваний, провоцирующих эти нарушения, можно назвать паркинсонизм, гипертиреозы, депрессивные расстройства, невроз, болезни почек и артриты. Частые переживания человека, связанные с бытовыми, рабочими и глобальными проблемами, также негативно влияют на здоровый сон боль, внешние раздражающие факторы, ночная работа и смена часовых поясов.

Цель исследования. Выявить актуальные причины различных нарушений сна у студентов, а также последствия, вытекающие из этих нарушений. Разработать рекомендации по улучшению качества сна.

Материал и методы исследования. Проведен анализ источников научной литературы, интернет ресурсов с глубиной поиска не более 10 лет по данной проблеме. Проведение анонимного анкетирования по методике Эпворта.

Результаты исследования. Для выявления студентов, с нарушениями сна мы провели пилотажное тестирование по методике изучения сонливости Эпворта. Шкала сонливости Эпворта - это анкетный опрос, составленный специально для оценки сонливости и вероятности наличия нарколепсии. Все, что требовалось от испытуемых - ответить на несколько вопросов касательно вероятности заснуть в описанных ситуациях. Этот опросник содержит всего 8 вопросов, в которых предложены ситуации и возможны 4 варианта ответа,

«никогда бы не заснул», «есть небольшой шанс задремать», «есть средний шанс задремать», «высокий шанс задремать».

Максимально по тесту можно набрать 24 балла, а интерпретируются данные анкетирования следующим образом: 0 - 8 баллов. Все в норме: нет признаков избыточной дневной сонливости; 8 - 12 баллов. Умеренная дневная сонливость. Стоит пересмотреть свой распорядок дня и постараться побольше отдыхать и высыпаться; 12 - 17 баллов. Значительная дневная сонливость. Высока вероятность расстройств сна или других заболеваний, сопровождающихся дневной сонливостью. Настоятельно рекомендуется обратиться к врачу; 17 баллов и более. Резкая дневная сонливость. Высока вероятность серьезных расстройств сна или других заболеваний, сопровождающихся дневной сонливостью. Обязательно обращение к специалисту и прохождение комплексной диагностики.

Данное тестирование показало, что 56% студентов набрали более 12 баллов. Было опрошено более 100 студентов из 3 университетов. Результаты тестирования обрабатывались вручную. Из них 40% имеют показатель, значительно превышающий норму, что означает высокую вероятность расстройств сна или других заболеваний, сопровождающихся дневной сонливостью. Для этих студентов мы разработали следующие тестирование, которое состояло из 2 вопросов: первый – какие нарушения сна они отмечают у себя; второй – какие причины и последствия данных нарушений. Результаты . полученные при проведении тестирования отображены на диаграммах . Согласно полученных результатов, наиболее частой причиной бессонницы, были выбраны «стрессы, переживания по поводу учебного процесса и внешние раздражители». В нарушениях сна топ-3 вошли «повышенная сонливость на протяжение дня, проблема подняться с утра и заснуть ночью».

Последний вопрос, который был задан - «Как нарушения сна влияют на их когнитивные функции?». Наиболее частыми последствиями участники тестирования называли: ухудшение концентрации; меньший объем памяти; рассеянность; затруднение в восприятие получаемой информации; трудности в объяснение материала; заторможенность реакций.

Выводы: Полученные данные еще раз показывают нам, что проблема нарушения сна в 21 веке достаточно актуальна. Более 50% студенты сталкиваются с этим, но не всегда могут самостоятельно справиться.

Литература:

1. Александровский, Ю.А., Вейн, А.М. Расстройства сна. С-П.: 1995. - 160 с.
2. Борбели, А. Тайны сна. Москва.: "Знание", 1989. 190 с.